Viernes 6 de junio del 2025

el Popular

S/ 1.00

www.elpopular.pe

HALLAN CUERPO DE ASHLEY VARGAS EN EL FONDO DEL MAR TRAS 18 DÍAS DEL ACCIDENTE

- Piloto FAP no pudo eyectarse cuando su nave se precipitó al océano en Paracas.
- Se perdió el 20 de mayo en vuelo de instrucción y desde entonces su familia vivió un calvario rogando por un milagro. PÁGINA 4

ASHLEY VARGAS (ALFÉREZ FAP)

MURIÓ ATADA EN ASIENTO DE AVIÓN

SE QUEDA SOLO



- 'El Monstruo' planea fugar de Brasil a Bolivia porque teme que mafia lo traicione. PÁG. 2



¡VAMOS PERÚ!

- Selección visita hoy a Colombia por triunfo que nos haga mantener el sueño del Mundial. PÁG. 12

PLANEA FUGAR A BOLIVIA PORQUE TEME QUE MAFÍA BRASILEÑA LO TRAICIONE

- PCC no vería bien a criminal en su organización en Brasil porque no desea competencia interna por negocio de drogas.
- Fue delatado por ex integrante de Los injertos del cono norte.



'El Monstruo' se queda solo

EL PRONTUARIADO DELINCUENTE, SE DICE, QUERRÍA DEJAR BRASIL POR TEMOR A SER TRAICIONADO O ASESINADO.

Se va quedando solo, lo cual indica que es el inicio del fin de Erick Moreno Hernández, 'El Monstruo', tras el duro golpe que sufrió luego que la Policía Nacional capturara a 27 miembros de Los injertos del cono norte, entre ellos, su madre.

Así las cosas, se supo que 'El Monstruo', que se esconde en Brasil, estaría planeando fugar a Bolivia porque siente que la Policía brasileña está cerca de capturarlo y también teme que sea traicionado por la organización criminal Primer Comando de la Capital (PCC) que lo protege en el extranjero.

Según información de la Policía brasileña, Moreno Hernández está escondido en una favela de Sao Paulo, lidera una facción del PCC y se autodenominó Pepecito, diminutivo de la organización criminal.

El ex ministro del Interior, Ricardo Valdés refirió que el PPC no vería con buenos ojos la presencia de 'El Monstruo' en su organización, pues no desea competencia interna por el negocio del narcotráfico. "Me parece que 'El Monstruo' se está enfrentando a dos fuerzas; por un lado, la Policía brasileña y la criminalidad brasileña, que pueden dar con él o eliminarlo", acotó.

En tanto, el coronel Cleodo Maciel, director del Servicio de Inteligencia del Estado de Acre, precisó que Moreno Hernández sigue operando en Brasil con apoyo del PCC y que su arresto es inminente. Además indicó que no se descarta la posibilidad de que huya a otro país para evitar su captura o un posible atentado contra su vida por parte de la organización criminal.



LA POLICÍA BRASILEÑA NO DEJA DE BUSCAR A 'EL MONSTRUO' PARA ARRESTARLO.

AGENTE TITI LO DELATÓ

Fuentes del Ministerio Público confirmaron que la participación de un ex integrante de Los injertos del cono norte a quienes las autoridades bautizaron como el agente especial Titi, cuya información fue clave para la detención de 27 personas que estaban al servicio de 'El Monstruo'.

Durante medio año, Titi informó a la Fiscalía contra la Criminalidad Organizada de Lima Noroeste sobre la estructura de la banda, el sistema de acopio del dinero sangriento de las extorsiones, identificó a varios de los sicarios y proporcionó los números de teléfono con los que se contacta el cabecilla desde los países donde se oculta. ▲

MADRE DE 'EL MONSTRUO'

Dice ser inocente



DESLINDA CUALQUIER VÍNCULO CON LOS INJERTOS DEL CONO NORTE.

Martina Esther Hernández de la Cruz, madre de Erick Moreno Hernández, 'El Monstruo', negó integrar la gavilla Los injertos del norte.

Durante la audiencia para convalidar su detención judicial por 15 días, dijo ser artesana y que no tiene vínculos con las fechorías de su hijo. "El hecho de ser su madre no quiere decir que sea partícipe de sus delitos", dijo ante el juez Roberth Rimachi.

"No es justo que destruyan mi vida. ¿Por qué no lo capturan a él? Yo soy yo, él es él. Dicho sea de paso, jamás me ha llamado para decirme que pertenezca a su banda, porque sabría cuál sería mi respuesta", expresó.

Según la Policía, Martina Hernández juntaba el dinero de las extorsiones y secuestros para su hijo. ▲

TRAS PERSECUCIÓN Y BALACERA

Capturan a delincuente



SE LE ENCONTRÓ UNA PISTOLA Y CACERINAS AL SER DETENIDO.

Tras una persecución y balacera, la Policía capturó en Pachacámac a un sujeto acusado del robo de una camioneta.

El enfrentamiento ocurrió en la Agrupación de Familia Las Palmas de Pachacámac. Tras la persecución, se recuperó la unidad y detuvo a José Daniel Veramendi Villa, de 24 años, quien pertenecería a la banda criminal Los malditos de Pachacútec, dedicada a este tipo de delitos.

El detenido tenía una pistola y nueve cacerinas. ▲

el Popular
Viernes 6 de junio del 2025
Año 40 | Nº 14.925
Director (I): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

RECIBIÓ DOS DISPAROS CUANDO COMPRABA ÚTILES ESCOLARES

Balean a mujer embarazada en mercado en Ventanilla

◆ Agresor sería su ex pareja y padre de sus hijos.

Imperdonable. En presencia de su menor hijo, una joven madre de familia embarazada fue baleada al interior del Mercado Unificado de Pachacútec, en Ventanilla-Callao.

El cobarde ataque ocurrió cuando Amelia Santos Reyes, de 23 años y con cinco meses de embarazo, acudió a comprar útiles escolares en compañía de su menor hijo de cinco años.

Fue en ese momento que un sujeto se acercó por detrás y abrió fuego contra ella. Fueron dos disparos, una en la cabeza y otra en el cuello.

La joven madre fue trasladada al hospital de Ventanilla, aunque la gravedad de sus heridas obligó a que sea conducida de urgencia al hospital Daniel Alcides Carrión en el Callao, donde permanece internada en estado crítico.


ESTADO DE SALUD DE JOVEN MADRE DE FAMILIA ES CRÍTICO.



Feminicidios

Entre enero y abril de 2025, el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables registró 58 feminicidios en el país. Lima Metropolitana encabeza la lista de regiones con mayor número de asesinatos contra mujeres.

AGRESOR SERÍA SU EX PAREJA

Vecinos del lugar dijeron que el atacante sería la ex pareja de la víctima y padre de sus hijos. Cámaras del mercado y del municipio habrían captado el momento del ataque y la huida del sujeto.

La familia ya entregó la identidad del presunto agresor a la Policía. Las autoridades estarían próximas a capturarlo gracias a esta información y a los registros de videovigilancia.

El cobarde ataque causó conmoción entre los familiares y vecinos de Amelia Santos Reyes, quienes exigen todo el peso de la ley para el autor del cruel atentado.

MOVILIZÓ A SICARIOS QUE ATACARON A CHOFER

'Orejitas' es atrapado

LE ENCONTRARON EXPLOSIVOS.

La Policía capturó al chofer que movilizó a los sicarios que balearon al conductor de la empresa El Urbanito, el último miércoles en San Juan de Lurigancho.

Los agentes detuvieron a David Axel Matías Estrada Velásquez (20), "Orejitas", sindicado de transportar a los dos sicarios a bordo de una moto.

Los efectivos policiales encontraron artefactos explosivos en el vehículo del detenido. El sujeto sería parte de la organización criminal La nueva generación y su función sería trasladar a los delincuentes para que lleven a cabo atentados.

Según la Policía, "Orejitas" admitió haber movilizado a los sicarios. (Camila Salinas)

EN CORTO



FINGÍA VENDER MUÑA PARA OFRECER DROGA

José Espejo Salazar fue capturado por la Policía en la zona de San Antonio de Huarochirí, en San Juan de Lurigancho.

El detenido fingía vender infusión de muña y emolientes, pero en realidad escondía droga en su cooler. Tenía más de 80 envoltorios de lo que sería pasta básica de cocaína. Ya estuvo en prisión por el mismo delito.



INCENDIO EN COCHERA DE COLEGIO

Un incendio en una cochera informal dentro del colegio Andrés Avelino Cáceres, en El Agustino, calcinó cinco vehículos. La causa del siniestro habría sido originado por un cortocircuito. Padres de familia denunciaron que el dinero que cobra el director del plantel por el alquiler de dicho espacio, no se utiliza para mejoras de la infraestructura de dicho centro de estudios.


VÍCTIMA RECIBIÓ AL MENOS CINCO DISPAROS.

FUE LLEVADO HASTA SJM, DONDE LO ULTIMARON

Asesinan a joven cerca de casa de alcaldesa

Un joven fue asesinado de varios disparos por sicarios en San Juan de Miraflores. Este nuevo crimen ocurrió cerca de la vivienda de la alcaldesa del distrito, mientras vecinos de la zona denunciaron que no cuentan con resguardo municipal ni policial.


ATAQUE HABRÍA SIDO PLANIFICADO.

El hecho ocurrió en el asentamiento Pampas de San Juan. La víctima, que aún no fue identificada, tendría 22 años.

Según testigos, la víctima habría sido llevada en una mototaxi que estuvo rondando por la zona, hasta que eligieron un punto sin cámaras de seguridad para llevar a cabo el crimen, por lo que presumen que el ataque fue planificado.

Relataron que el joven fue obligado a bajar del vehículo, lo arrodillaron y le dispararon a quemarropa, recibiendo al menos cinco disparos que acabaron con su vida. (Ivett Meza)

LOS INJERTOS DEL RÍMAC TOMAN AV. AREQUIPA

Colectiveros amenazados

Los injertos del Rímac se apoderaron de la av. Arequipa extorsionando a los colectiveros bajo amenazas.

Se supo que la organización criminal acaba de cambiar las calcomanías que identifican a los vehículos que extorsionan. Anteriormente usaban un sticker con la imagen de un gorila, reemplazado ahora por la imagen de un tigre, símbolo que marcaría la nueva etapa de control territorial de esta organización.


USAN STICKER CON IMAGEN DE TIGRE.

En los últimos meses se registraron numerosos ataques contra colectiveros en la av. Arequipa, principal arteria de la capital que conecta con varios distritos.

ALFÉREZ FUE ENCONTRADA EN EL MAR DE PARACAS TRAS 18 DÍAS DE ACCIDENTE EN SU AVIÓN

Hallan cuerpo de Ashley Vargas

✦ La Marina de Guerra del Perú realiza las acciones de rescate para recuperar los restos de la piloto.



ALFÉREZ ASHLEY VARGAS MENDOZA ESTUVO DESAPARECIDA 18 DÍAS.

La búsqueda de la alférez Ashley Vargas Mendoza concluyó con el hallazgo de su cuerpo en la cabina del avión KT-1P, en el mar de Paracas. Personal de la Marina de Guerra ubicó a la piloto de 24 años junto a su asiento, aún sujetada con el cinturón de seguridad, confirmando que no logró eyectarse antes del impacto.

Las labores de búsqueda en la zona contaron con el apoyo del Ejército, la Marina y autoridades locales debido a las limitaciones logísticas de la Fuerza Aérea del Perú (FAP) durante la emergencia.

Incluso, un robot operado desde el BAP Carrasco permitió rastrear los restos del avión, que habían sido arrastrados por la marea desde inmediaciones de la isla Zárate hasta la playa Mendieta.

Igualmente, la corriente marina habría desplazado la aeronave desde inmediaciones de la isla Zárate -lugar de la última comunicación de Vargas- hasta quedar atrapada entre la vegetación submarina.

La Marina actúa con sumo cuidado para preservar la integridad de los restos y lograr su recuperación.

Por su parte, el abogado de la familia de Vargas Mendoza, José Ocampo, confirmó la noticia e indicó que el hallazgo fue comunicado al Ministerio Público a través de una llamada.

"Es una tranquilidad, sobre todo para el padre. Vamos a esperar la comunicación oficial", manifestó el letrado a Infobae.

"SE CIERRA UN CAPÍTULO"

Además, la Fuerza Aérea del Perú emitió un comunicado tras el hallazgo del cuerpo de la piloto de su institución, Ashley Vargas Mendoza.

"El hallazgo de nuestra oficial cierra un capítulo de dolorosa incertidumbre, pero abre otro de reflexión profunda, aprendizaje técnico y acompañamiento humano. La instrucción continuará colaborando con las investigaciones pertinentes con total transparencia, responsabilidad y respeto a la memoria de tan brillante oficial", cita el documento de la FAP a través de sus redes sociales. ▲

Lamenta su muerte

El congresista Alejandro Muñante fue el primero en pronunciarse al respecto. "Mis condolencias a la familia de Ashley Vargas, que ya podrá darle cristiana sepultura. Corresponde ahora una investigación exhaustiva de lo sucedido", escribió el legislador de Renovación Popular.



VIAJEROS SON FUNCIONARIOS DE IMARPE Y LA CANCILLERÍA.

SOLO PARA SUS ACOMPAÑANTES

Viaje de Dina a Francia costará al Perú S/70 mil

El viaje de la presidenta Dina Boluarte a Francia para asistir a la Tercera Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Océano (UNOC), le costará al Perú más de 70 mil soles, en los tres funcionarios designados para acompañarla.

Según se supo, representando al Instituto del Mar del Perú (Imarpe), irá Michelle Ivette Graco, a quien se le entregará US$2.385 por pasajes, otros US$3.780 de viáticos por 7 días; y por la Cancillería viajarán, Librado Augusto Orozco Zapata y Julio Iván Torres Hoyos, a quienes se les asignará US$2.342,86 a cada uno por pasajes aéreos y otros US$4.860 para cada uno por viáticos. ▲

SANTIVÁÑEZ NO PUEDE SALIR DEL PAÍS

Juez le cierra la puerta



DICTAN CONTRA SANTIVÁÑEZ 18 MESES DE IMPEDIMENTO DE SALIDA DEL PAÍS.

Durante los próximos 18 meses al menos, el ex ministro del Interior, Juan José Santiváñez, no podrá abandonar el país debido a que la Corte Suprema dictó 18 meses de impedimento de salida del país contra él, por la investigación que se le sigue por presunto tráfico de influencias agravado.

Así lo determinó el juez Juan Carlos Checkley, que declaró fundado el pedido de la Fiscalía de la Nación contra el ex titular del Interior, investigado por presuntamente interferir ante el Tribunal Constitucional, INPE y Ministerio de Justicia para favorecer a uno de sus ex clientes, ya que él es abogado. El tema es que existe el riesgo de que Santiváñez huya de la justicia, ya que su puesto de jefe de la Oficina General de Monitoreo Intergubernamental del Despacho Presidencial, no garantiza su arraigo laboral. ▲



AFILIADOS DEBEN TENER SALDO DE 5 A 20 MIL EN SUS CUENTAS DE AFP



SERÁ DE 600 SOLES EN AFP

Fijan pensión mínima

El ministro de Economía y Finanzas, Raúl Pérez Reyes, refirió que la propuesta de reglamento de la Ley de Modernización del Sistema Previsional Peruano (sistema de pensiones) establece que para recibir la pensión mínima de 600 soles, un afiliado a la AFP tiene que haber completado 240 aportes a su fondo. "Lo único que se pide es que, además de tener un saldo en un monto de 5.000 o 20 mil soles en su fondo, también tengan aportes por 240 meses a lo largo de su vida laboral", dijo. "No tiene que ser todos los meses, porque si una persona trabaja 40 años, quiere decir que la mitad de su vida laboral tendría que haber hecho aportes al sistema de pensiones. Si eso ocurre, entonces una persona tiene derecho a los 600 soles de pensión mínima", agregó. ▲

NO CESAN LOS PROBLEMAS EN TERMINAL RECIENTEMENTE INAUGURADO

Se inunda oficina del nuevo aeropuerto Jorge Chávez

◆ Oficina de aerolínea Copa Airlines tuvo filtraciones de agua.

Siguen los problemas en el nuevo aeropuerto Jorge Chávez. Una nueva filtración de agua se registró en el terminal aéreo que fue inaugurado hace una semana y que es considerado como uno de los más modernos del mundo.

En esta ocasión, la emergencia se produjo en las oficinas de la aerolínea Copa Airlines la noche del último martes, lo que parece ser un desperfecto en el sistema de techado.



ES EL SEGUNDO INCIDENTE DE ESTE TIPO EN EL NUEVO TERMINAL AÉREO DE NUESTRA CAPITAL.

Este es el segundo incidente de este tipo. El sábado, horas antes del inicio oficial de operaciones, también se reportó la inundación de las oficinas de Star Perú.

Las autoridades del nuevo aeropuerto Jorge Chávez emitieron un comunicado en el que lamentan las recientes "filtraciones de agua" registradas en las oficinas del nuevo terminal y se comprometieron a asumir los gastos ocasionados por el incidente. ▲

EN CORTO

CARABAYLLO REPORTÓ 100% DE HUMEDAD

El Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (Senamhi) informó que Carabayllo reportó un 100% de humedad, mientras que La Molina, Jesús María y San Borja alcanzaron niveles de 95%, 93% y 87%, respectivamente, la mañana del pasado lunes. Además el Senamhi indicó que hasta este martes seguirán las lloviznas en Lima Metropolitana y la alta sensación de frío. Dichas condiciones son por la intensificación de los vientos del sur en la costa peruana.

SU PADRE PIDE APOYO PARA TRATAMIENTO

Dan de alta a niña que cayó desde 5 metros



MENOR SE ACCIDENTÓ CUANDO JUGABA EN LOSA DEPORTIVA.

Después de más de diez días internada en el Instituto Nacional de Salud del Niño, Xiomara, niña de siete años, fue dada de alta tras sufrir una grave caída desde cinco metros de altura. El accidente ocurrió mientras jugaba con sus amigos en una losa deportiva del sector A, ampliación V en La Campiña, Lurigancho-Chosica.

El padre de la menor, John Saravia, solicita apoyo económico para cubrir los gastos de recuperación de su hija. "He perdido mi trabajo. Pasamos cosas terribles. Solicito apoyo", declaró.

Quienes deseen brindar alguna ayuda pueden comunicarse al número 959 129 639 a nombre de John Saravia. (Gabriela Coloma) ▲

NUEVA MEDIDA DE DONALD TRUMP EN ESTADOS UNIDOS

Cierra frontera a varios países

◆ Ciudadanos de Venezuela y Cuba entre los que tienen restricción.

WASHINGTON. El presidente de EE.UU., Donald Trump, firmó una orden el miércoles por la noche para prohibir los viajes desde varios países a Estados Unidos, citando riegos de seguridad.

La prohibición restringirá completamente la entrada de nacionales de 12 países: Afganistán, Myanmar, Chad, República del Congo, Guinea Ecuatorial, Eritrea, Haití, Irán, Libia, Somalia, Sudán y Yemen.

Las personas de siete países tendrán restricción parcial: Burundi, Cuba, Laos, Sierra Leona, Togo, Turkmenistán y Venezuela.

La medida incluye excepciones para residentes permanentes legales, titulares de visas existentes, ciertas categorías de visas e individuos cuyo ingreso sirve a los intereses de Estados Unidos.

El presidente tomó la decisión final de firmar la orden después del ataque antisemita en Boulder, Colorado, según un funcionario de la Casa Blanca. Ya lo estaba considerando antes, pero el ataque aceleró el proceso. (CNN)



DISPOSICIÓN DE TRUMP TIENE ALGUNAS EXCEPCIONES EN FAVOR DE MIGRANTES.

EN CORTO



RUSIA ALISTA SU RESPUESTA A UCRANIA

MOSCÚ. El Kremlin afirmó ayer que el ejército ruso decidirá "cuándo y cómo" responder a los ataques ucranianos del pasado fin de semana contra varios aeropuertos rusos. El pasado fin de semana Ucrania lanzó un ataque complejo con drones explosivos contra varios aeródromos rusos, destruyendo o causando daños a numerosos aviones militares.



TODOS LOS FALLECIDOS SERÍAN AFRICANOS.

MACABRO HALLAZGO EN MAR DE VENEZUELA

Catorce muertos en bote

PUNTA BARIMA. El régimen de Venezuela confirmó el hallazgo de una embarcación en el océano Atlántico venezolano con 14 personas muertas, todas procedentes de África, según afirmó el ministro de Interior, Diosdado Cabello, en su programa Con el mazo dando.

El descubrimiento se realizó en la región delta del país, aunque Cabello no precisó la fecha exacta del hallazgo.

"Esas personas eran todas procedentes de África. ¿Venían de África? No sé, la corriente se los llevaría. Desconocemos. Nos cayó esa situación en Venezuela", insistió el funcionario, al tiempo que confirmó que encontraron pasaportes de Mali dentro del bote.



"CONTIGO TODO ES MEJOR, TE AMO, CHRISTIAN"

✦ Cantante y pelotero se lucen juntos en jacuzzi y gritan su amor. ✦ Y Pamela López le pide nuevamente a Aladino que firme los papeles del divorcio.

Omar Lozano

¡Disfrutan su momento! Pamela Franco y Christian Cueva dejaron atrás el misterio que rodeaba su relación y ahora disfrutan abiertamente su romance y no tienen reparos en mostrar parte de su intimidad.

La cantante y el futbolista fueron protagonistas de una escena romántica y relajada que compartieron en redes sociales. A través de Instagram, la cumbiambera compartió un video en el que aparece disfrutando una cita nocturna en un jacuzzi junto con Aladino.

"Momentos. Porque contigo todo es mejor, Christian Cueva. Te amo", escribió la popular intérprete, mientras que el volante del Cienciano del Cusco respondió con botella de champagne en mano a su amada y la frase: "Te amo más, amor mío".



FRANCO Y CUEVA VIVEN SU AMOR AL MÁXIMO.

QUIERE LIBERARSE

Mientras tanto, López no ocultó sus deseos de estar divorciada de Cueva, padre de sus hijos. Contó lo que falta para por fin terminar su historia con el futbolista.

"Que él acepte el divorcio, que él se pueda sentar a conciliar alimentos, régimen de visitas, todo. Cuando podría darme una llamadita al número que usted conoce hace muchos años o en tal caso, a mi abogada, nos sentamos, conciliamos, fumamos la pipa de la paz por el bienestar de nuestros hijos", citó la aún esposa del futbolista.

Visita sin autorización

De otro lado, la trujillana se mostró incómoda por la actitud que tuvo Cueva con su menor hijo. Según dijo, el futbolista buscó al pequeño sin previo aviso, hecho que hizo que el niño pase por un mal momento.

MAGALY MEDINA

“PABLO HEREDIA SE VENDE AL MEJOR POSTOR”

✦ Criticó al actor por sus revelaciones en EVDLV.



¡Lo deja por los suelos! Magaly Medina afirmó que Pablo Heredia tuvo que vender su intimidad al mejor postor, luego de confirmarse que estará en El valor de la verdad, en el que reveló su amorío con Flavia Laos, amiga de Ale Fuller.

"Por 25 mil soles se han dado cuenta de que acá en este país, muchos van y desnudan todas sus intimidades, sacan sus trapos sucios y se venden al mejor postor por 25 mil soles. Señores, eso les vale su caballerosidad a muchos hombres y a muchas mujeres también, porque salen a contarlo", expresó.

Además, la conductora dice que el actor argentino se "vendió" porque está en nada y ya no se le ve ni en telenovelas, como hace algunos años.

"Hay que entender que Pablo Heredia creo que está en nada. Hace bastante tiempo ya no hay telenovelas con él, no lo vemos ni en comercial de chicle", añadió la Urraca. (O.L.) ▲



PABLO CEPPELINI

NO CUMPLE COMO PADRE

✦ Jugador es denunciado por abandono paternal.

El futbolista Pablo Ceppelini ocupa los titulares por un escándalo de paternidad que cruzó fronteras y amenaza con manchar su carrera deportiva.

Desde Brasil, dos jóvenes estudiantes, Murielle Santana (23) y Adriadni Goncalves (25), decidieron alzar la voz y contar sus historias en el programa Magaly TV, la firme, buscando que su denuncia contra el jugador se haga público en el Perú.



ENFRENTA GRAVE DENUNCIA.

Ambas mujeres acusan al volante de Alianza Lima de no reconocer a sus respectivos hijos con ellas y de intentar evadir su responsabilidad como padre. (O.L.) ▲



DILBERT AGUILAR

NUEVAS REVELACIONES CONTRA SU ESPOSA

“Estoy bien trabajando como todos los días. Di… te bendigo”
Dilbert Aguilar

Omar Lozano

✦ Gabriel Atau y José López aseguran que tuvieron un amorío con Jhazmin Gutarra. ✦ Cantante amenazó a ex vocalista de su grupo.

¡Una nueva puñalada a su corazón! Los cantantes Gabriel Atau Ponce y José López hicieron noticia tras revelar que tuvieron encuentros íntimos con Gutarra, esposa de Dilbert Aguilar.

El primero fue Atau Ponce, quien contó que inició su affaire en el 2012 hasta el 2018, cuando la corista ya estaba con el cantante. Incluso, ambos compartieron tatuajes de pareja.

¿Ella estuvo con Dilbert y contigo a la vez? Sí ¿Fuiste el amante? Sí. Nunca se me pasó por la cabeza que se metiera con Dilbert (¿Cuando ella estaba con Dilbert te llamaba?) Sí, yo no sé si habrán terminado en ese tiempo, pero yo me encontraba con ella", aseguró.

Por su parte, Joselo (José López) dijo que ella le reveló que le iba mal con el conocido cumbiambero y poco a poco acordaron encuentros.

"Fue una relación clandestina. Me insistía. Me mandaba canciones, audios y fotos porque ella es una mujer que decía: estoy mal de esto. No sé si era la forma de zafarse del Chato. Nos veíamos casi todas las semanas, yo iba a Lima", refirió.

"DILBERT ME AMENAZÓ"

Según Joselo, cuando estaba por irse de la orquesta, Dilbert se fue de gira por Europa y le tenía que pagar un dinero, pero le advirtieron que no le iban a cumplir por lo que en una reunión con un músico contó que tuvo encuentros con la esposa de Aguilar.

"Le cuentan y Dilbert me llama y me amenazó. Te ca... co... ¿quién eres tú? y yo le decía: 'Pregúntale a tu mujer' él me dijo: ¿Qué ch... ha pas… do? Imbécil de mier... tarad… con...", contó el ex integran… de la orquesta. ▲

Dice estar deprimida

Una abogada se comunicó con Gabriel Atau para pedirle que no salga a contar nada sobre su amorío clandestino con Jhazmin. "Nosotros como área legal vamos a empezar hacer una investigación. Está en depresión y a veces en las mujeres llega hasta el suicidio", sostuvo.

MILETT FIGUEROA

“LE DI PARTE DEL DINERO A JESSICA”

✚ Modelo denunció maltratos durante su participación en el Miss Supertalent.

¡Sería revelación! Milett Figueroa contó la mala experiencia que atravesó durante su participación en el certamen internacional Miss Supertalent 2016, celebrado en Corea del Sur.

Según sus declaraciones, tuvo que soportar una intensa exigencia física y emocional, que la llevó incluso a considerar que no recomendaría a otras jóvenes participar en este tipo de concursos.

“Nos recogían en un bus, era desde las 8:00 de la mañana hasta las 8:00 de la noche, nos íbamos a todas las empresas de maquillaje de Corea del Sur. Teníamos una hora libre para comer. Yo siento que no era lo que yo esperaba, pensé que íbamos a ir sí a eventos, pero no todos los días. Era como una cárcel”, refirió.

DIO PARTE DE SU PREMIO

Sin embargo, tras ganar el título y recibir un importante premio económico, Milett dijo que compartió parte del dinero recibido con Jessica Newton, por el hecho de haber sido la directora del Miss Perú.

“Le di una parte del dinero a Jessica Newton... fue una experiencia que no volvería a repetir”, añadió la modelo y actriz. (O.L.)



ARTURO POMAR JR.

RINDE HOMENAJE A PEDRO

El baterista de la recordada banda Arena Hash, Arturo Pomar Jr., regresa para mostrarnos su nuevo espectáculo llamado Arena Hash: y es que sucede así-el show, haciendo referencia a uno de los más grandes éxitos de la agrupación.


PRESENTA GRAN ESPECTÁCULO.

“Es un show con todo porque toco la batería con mi banda, hago el stand up, tengo artistas invitados y hay un cierre de fiesta que jamás olvidarán. Pedro (Suárez-Vértiz) fue mi gran amigo y me tomó un buen tiempo ver cómo podía darle las gracias por existir en mi vida y qué mejor manera que a través del sentido del humor”, comentó.

El show, que se presentará el 5, 12, 18 y 26 de julio del 2025 en el Teatro Barranco, cuenta con la dirección de Manchi Ramírez y será un espectáculo que promete hacer vibrar los corazones de toda una generación. (O.L.)



SELECCIÓN SE JUEGA LA VIDA CONTRA COLOMBIA

El último cartucho

- Bicolor espera hacer la heroica en Barranquilla.
- Guerrero pilotará el ataque.

Carlos Lara Porras

Ganar o morir. La selección espera hacer la heroica hoy (3:30 p.m.) en el infierno de Barranquilla, para mantener encendida esa pequeña luz de esperanza de intentar aspirar al repechaje para el Mundial 2026.

Penúltimo con diez puntos y a cinco puntos de la zona de repechaje, a la Bicolor solo le vale ganar para mantener viva sus esperanzas en su sueño mundialista que se convirtió en una pesadilla.

El equipo de Ibáñez intentará repetir el triunfo que consiguió en la misma cancha del Metropolitano de Barranquilla hace tres años.

La principal novedad en la oncena para este trascendental encuentro será la presencia de Edison Flores, quien ocupará el lugar de André Carrillo, lesionado y que se espera que pueda recuperarse para el duelo del martes ante Ecuador. En el ataque irá Bryan Reyna ante la desconvocatoria de Kenji Cabrera por lesión. Y como único hombre en punta estará Paolo Guerrero, quien es la esperanza de gol de Perú.

Gianluca Lapadula, quien fue desafectado por una lesión en el tobillo izquierdo, regresó ayer a Italia.

EL RIVAL

En cuanto a Colombia, sexto con 20 unidades, espera reencontrarse con el triunfo después de cuatro fechas, lo que generó cuestionamientos hacia el entrenador Néstor Lorenzo, cuya situación puede complicarse si el resutado es adverso a su equipo.

Ante las bajas de Johan Mujica, en defensa, y Luis Díaz, en el ataque, por acumulación de tarjetas amarillas, sus reemplazantes serán Cristian Borja y Jomantan Campuzano.

ALINEACIONES

PERÚ	COLOMBIA
Gallese	Vargas
Advíncula	Muñoz
Zambrano	Sánchez
Garcés	Lucumí
López	Borja
Tapia	Arias
Aquino	Lerma
Flores	Ríos
Polo	Rodríguez
Guerrero	Campaz
Reyna	Durán
DT: O. Ibáñez	DT: N. Lorenzo

Escenario: Estadio Metropolitano
Árbitro: Wilton Sampaio (Brasil)

Ibáñez ve un partido peleado



Óscar Ibáñez, seleccionador de Perú, vislumbra un partido apretado ante Colombia, que no llega bien y también urge del triunfo. "Colombia también pasa por lo mismo, tema de lesionados, han tenido que convocar y desconvocar. Juega de local en un plaza difícil, en un horario difícil, han vuelto al horario de la tarde. También están necesitados de puntos igual que nosotros, así que seguramente va a ser un partido de tú a tú porque ambos tenemos las mismas necesidades", manifestó. Ibáñez confía que André Carrillo se pueda recuperar para el duelo del martes con Ecuador. "André Carrillo vino con toda la disponibilidad. Él es un jugador importante en el grupo, quiso estar. Está haciendo todos los esfuerzos para poder llegar. Obviamente no vamos a cometer una locura, primero está su salud", acotó el DT de Perú.

Lorenzo asegura que respeta a Perú

BARRANQUILLA. Néstor Lorenzo, seleccionador de Colombia, respeta a Perú, rival que le complicó en el duelo de ida en Lima, al empatar 1-1. "Hemos hecho un análisis, tienen jugadores que han jugado mundiales, que han jugado el repechaje en la última eliminatoria. Tienen jugadores con experiencia y muchos de ellos con gran personalidad, trayectoria e incluso los que están en el fútbol local con competencia en copas, eso indica que están en buen nivel", refirió.

El entrenador argentino es consciente de la necesidad de ganar hoy para romper la mala racha de cuatro partidos sin triunfos del cuadro cafetero en las eliminatorias al Mundial 2026. "El cómo siempre interesa, se trabaja y es lo que importa, es imprescindible ganar", remarcó el ex conductor de FBC Melgar.



ESPAÑA VENCIÓ 5-4 A FRANCIA EN UN PARTIDAZO

El show de goles

La Roja goleaba 5-1, pero galos reaccionaron y casi empatan.


YAMAL MARCÓ UN DOBLETE.

STUTTGART. En una fiesta de goles, España derrotó ayer 5-4 a Francia en el Mercedes Benz Arena de Stuttgart y se metió en la gran final de la UEFA Nations League, donde enfrentará a Portugal.

El equipo ibérico, vigente campeón de Europa, mostró un nivel superlativo y, en dos ráfagas -una en cada tiempo-, encaminó el triunfo.

Nico Williams, tras asistencia de Lamine Yamal, inauguró el marcador a los 22 minutos para España. Tres minutos después, Mikel Merino, tras el servicio de Oyarzábal, definió bien para aumentar el marcador.

En el complemento, la dinámica de la ráfaga española se repitió, pero cambiaron los protagonistas. Yamal (9'), de penal, puso el 3-0 transitorio. Un minuto después Pedri aumentaba la goleada en un cotejo que parecía definido.

FRANCIA REACCIONA

Francia despertó y descontó por medio de un penal que hizo efectivo Kylian Mbappé (14'). Pero España volvería a golpear por medio de Yamal (22') que marcaba su doblete y ponía el 5-1.

El ingreso de Rayan Cherki permitió la reacción de los galos, pues se encargó de marcar a los 72' y puso emoción a un encuentro que parecía resuelto.

A los 39 llegaría el tanto en contra de Dani Vivian y, ya en tiempo de descuento, Kolo Muani anotaría el increíble 4-5 para llenar de suspenso el estadio.

A Francia le quedaba dos minutos para concretar la hazaña, pero un par de buenas intervenciones de Unai Simón desactivaron esa chance y España, el que mejor jugó el encuentro, se llevó un merecido pasaje a la final contra Portugal.

España definirá este domingo (2:00 p.m. de Perú) en Múnich la final de la Liga de Naciones de la UEFA ante Portugal.

Horas antes (8:00 a.m.), en Stuttgart, Alemania y Francia definirán el tercer lugar.



Venezuela se juega su final

MATURÍN. Venezuela se jugará hoy (5:00 p.m. de Perú) su final ante Bolivia en su lucha por clasificar al Mundial. De ganar la Vinotinto, séptimo con 15 puntos y uno más que el cuadro altiplánico, puede dar un gran paso para asegurar el cupo al repechaje ante un rival directo.



Uzbekistán al Mundial

Uzbekistán y Jordania clasificaron al Mundial 2026. Tras el empate sin goles en Abu Dabi frente a Emiratos Árabes Unidos, los uzbekos lograron el boleto para la Copa del Mundo por primera vez en su historia, igual que los jordanos que vencieron a Omán 3-0 y se estrenarán en una cita ecuménica.

EMPATÓ 0-0 CON BRASIL

Ecuador se acerca al Mundial 2026


ECUADOR ES SEGUNDO.

GUAYAQUIL. En un entretenido partido, Ecuador y Brasil empataron sin goles en Guayaquil. Este encuentro marcó el debut de Carlo Ancelotti como entrenador de la Canarinha.

La Tri, que decidió dejar su fortín de Quito para jugar en Guayaquil a pedido de sus jugadores, jugó sin complejos y complicó por momentos al poderoso Brasil.

Yeboah (37') tuvo la ocasión más clara para Ecuador en un cabezazo que pasó rozando el travesaño.

En el complemento, Brasil tuvo una ligera reacción, pero no pudo romper la férrea defensa ecuatoriana.

Gracias al empate, Ecuador, que empezó las Eliminatorias con tres puntos menos, se ubica en el segundo lugar al sumar 24 unidades y está cerca al Mundial del próximo año.

En cambio, Brasil se posiciona en la cuarta ubicación con 22 puntos.


GALARZA ABRIÓ EL MARCADOR PARA PARAGUAY.

ALBIRROJA VENCIÓ 2-0 A URUGUAY

Paraguay cerca al Mundial

ASUNCIÓN. Cerca, muy cerca. Paraguay dio otro paso firme hacia su clasificación al Mundial al imponerse como local 2-0 sobre Uruguay en el estadio Defensores del Chaco.

El cuadro guaraní encontró el gol gracias a su especialidad, el juego aéreo. A los 13 minutos Matías Galarza, de golpe de cabeza y ante un error del arquero Santiago Mele que salió a cazar mariposas, marcó el tanto del triunfo.

La Albirroja mantuvo su dominio y generó otras ocasiones de gol que recién se pudo cristalizar en el segundo tiempo. Ronald Araújo infraccionó en el área a Julio Enciso (36'), quien cobró el penal para sentenciar la victoria.

Gracias a este triunfo, el quinto consecutivo como local desde que Gustavo Alfaro se hizo cargo del plantel, Paraguay llegó a los 24 puntos y se ubica en el tercer lugar. Además, la Albirroja sumó nueve encuentros consecutivos invicto. En cambio, Uruguay es quinto con 21 unidades.

COLECCIONA LAS NUEVAS RECETAS TODOS LOS DÍAS CON EL POPULAR: ¡NO TE LO PIERDAS!

Mondonguito a la italiana: un clásico criollo con alma europea para disfrutar



COCINA EL MONDONGO CON VERDURAS PARA DARLE MÁS SABOR.

Alannis Castañeda Saavedra

La creatividad culinaria no tiene límites y menos cuando se trata de la gastronomía peruana. Por ello, **el Popular** presenta su nueva edición de recetas coleccionables: **Cocina como un gran chef**. Una propuesta pensada para inspirar a todos los amantes de la buena comida, con platos tradicionales, fusiones sorprendentes y sabores que despiertan el orgullo nacional.

UN GUISO QUE SORPRENDE

El mondonguito a la italiana es un plato lleno de carácter, sabor y tradición. Su combinación de mondongo, vegetales y un sabroso aderezo en base a tomate lo convierte en un guiso irresistible para los amantes de la cocina criolla y europea.

Su aroma intenso y su textura jugosa lo hacen inconfundible. Acompañado de arroz blanco o papas doradas, es una verdadera delicia del recetario peruano. Más que una comida, es una experiencia cargada de historia, sabor y tradición.



Reportero ciudadano

Manda tus denuncias, fotos y videos a nuestro WhatsApp: 941 000 000 y nos encargaremos de darlos a conocer para que las autoridades tomen nota y actúen como corresponde. Somos tu voz ante las injusticias. ¡Confía en tu diario favorito!

APRENDIENDO EN CASA

Sistema urinario

Enfermedades del sistema urinario

EL DATO
Los riñones pueden vivir perfectamente sin uno de ellos. Si una persona pierde un riñón, el otro puede hacerse cargo del trabajo y seguir filtrando la sangre como si tuviera dos.

El sistema urinario puede presentar algunas enfermedades que afectan a los riñones, la vejiga o la uretra. Una de las más comunes es la infección urinaria, que ocurre cuando bacterias entran en la uretra y causan dolor al orinar.

También hay problemas como los cálculos renales, que son piedras pequeñas que se forman en los riñones y pueden causar mucho dolor. Otra enfermedad es la cistitis, que es una infección de la vejiga. Las infecciones urinarias suelen ser más comunes en las niñas, pero pueden afectar a cualquiera. Es importante beber mucha agua y no aguantar las ganas de ir al baño para evitar estas enfermedades. Si sientes dolor al orinar o tienes ganas de ir al baño muy seguido, debes decirle a un adulto. Con buenos hábitos y cuidados, podemos evitar que el sistema urinario se afecte. ¡Recuerda siempre cuidar tu cuerpo!





¿Por qué cambia el color de la orina?

El color de la orina puede cambiar según lo que comemos o cuánta agua tomamos. Si es muy clarita, significa que estamos bien hidratados. Si es amarilla oscura, puede ser que necesitemos tomar más agua. A veces, ciertos alimentos como la remolacha o zanahoria también pueden cambiar su color. Observar la orina nos ayuda a saber si nuestro cuerpo está sano, limpio, fuerte y funcionando com[illegible] debe ser.

Cuida tu cuerpo
Mantenerte hidratada desde dentro mejora la elasticidad y apariencia de tu piel. Beber suficiente agua ayuda a prevenir arrugas, sequedad y le da un brillo natural al rostro.



El dato
Usa una crema hidratante según tu tipo de piel para mantarla iluminada.

Está de moda
Labiales matte. Son barras de labios con acabado mate, es decir, sin brillo, lo que brinda un look sofisticado.



HIDRATAR LA PIEL Y EVITAR LA EXPOSICIÓN AL SOL ES IMPORTANTE

Depilación: tips para un resultado efectivo

- Consigue una piel de porcelana en segundos.
- Descubre la respuesta en este artículo.

Alannis Castañeda Saavedra

La depilación ayuda a mantener la piel suave y libre de vello, pero para obtener mejores resultados es clave usar técnicas y cuidados adecuados. Ya sea con cera, cremas o láser, seguir consejos específicos mejora la experiencia y la efectividad. Así, tu piel lucirá saludable y sin irritaciones.



REALIZA LA DEPILACIÓN SIGUIENDO LA DIRECCIÓN NATURAL DEL CRECIMIENTO DEL VELLO

PREPARACIÓN DE LA PIEL
Limpia y exfolia suavemente la zona para eliminar células muertas y evitar que los pelos se encarnen. Esto ayuda a que la piel absorba mejor los productos.

HIDRATACIÓN CONSTANTE
Después de depilarte, aplica una crema hidratante o un gel calmante para reducir la inflamación y mantener tu piel suave y firme por mucho más tiempo.



¡CUIDADO CON EL SOL!
Evita la exposición directa al sol o utiliza protector solar para prevenir manchas e irritaciones en la piel.



UNA RUTINA CONSTANTE
La constancia ayuda a que el vello crezca más fino y lento con el tiempo, facilitando futuras depilaciones.

Lucir mejor

Ibet Navarro (*)

¿POR QUÉ DEBO HACERME UNA LIMPIEZA FACIAL?

Para que tu maquillaje se vea perfecto, sin textura e hidratado, necesitas una limpieza facial, ayuda a la piel a eliminar células muertas y le brinda luminosidad, y hará que tu maquillaje dure más tiempo. Se recomienda hacerlo una vez por mes. Tiene muchos beneficios: previene el acné, elimina los puntos negros y ayuda con las líneas de expresión y arrugas. Con tu rutina de limpieza diaria no es suficiente, una buena exfoliación e hidratación y sentirás tu rostro más suave. Tu maquillaje se verá luminoso y con un acabado increíble, la base y los polvos durarán más tiempo, ya que la piel al estar limpia e hidratada no lo absorberá.

*Maquillados
IG: @ibetmake.pe
Teléfono: 984 322 931

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Huevo frito con puré de habas secas

INGREDIENTES

- Una cebolla mediana.
- Aceite vegetal.
- 1/2 taza de leche evaporada.
- 2 cdas. de mantequilla.
- 4 unidades de huevo.
- Una taza de haba seca sin cáscara.
- Pimienta, comino y orégano al gusto.
- Sal yodada con moderación.
- 1 1/4 de taza de arroz.

PREPARACIÓN

Remojar las habas secas la noche anterior a la preparación, sancochar. Hacer un aderezo: freír en aceite cebolla picada en cuadraditos, ajo y ají colorado; agregar las habas sancochadas y agua; hervir. Cuando las habas estén suaves, triturar, adicionar mantequilla, leche, sal y orégano. Lograr la consistencia de puré. Servir el puré de habas acompañado de arroz graneado y huevo frito.

Secreto del chef
Para un puré cremoso y suave, cocina las habas secas hasta que estén bien tiernas y luego tritúralas con un poco de aceite de oliva.

TIPS

1 NO DUERMAS CON EL CABELLO MOJADO
Puede debilitar la fibra capilar, provocar quiebre y favorecer la aparición de hongos en el cuero cabelludo. Siempre seca tu cabello antes de dormir y aplica un aceite de argán para mantenerlo sano y evitar problemas a largo plazo, como la resequedad y la aparición de frizz.



2 DESMAQUÍLLATE SIEMPRE EL ROSTRO
Nunca duermas con maquillaje, ya que obstruye los poros y acelera el envejecimiento. Además, favorece la aparición de acné, puntos negros e irritaciones. Desmaquillarte cada noche permite que tu piel respire y se regenere adecuadamente. Usa agua micelar y toallas desmaquillantes con cuidado.



3 USA CONTORNO DE OJOS TODOS LOS DÍAS
Este producto previene la aparición de ojeras al hidratar profundamente la zona, mejorar la circulación y reducir la pigmentación. Úsalo diariamente, preferiblemente por la mañana y noche, para mantener una mirada fresca y descansada, luciendo una piel firme, luminosa y visiblemente más joven.



Gaturro



Sudoku

				8			2	
9	6		5		7	8	3	
8		2		1		5		
4			2		1		9	3
	1	6		4	9	7	8	
	9							
	3			7	5			6
		4						5
7	2		6		4	3	1	

¿Quién lo dijo?

"La palabra "felicidad" perdería su significado si no estuviese equilibrada por la tristeza."


Carl Gustav Jung


Sigmund Freud


Jacques Lacan

Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

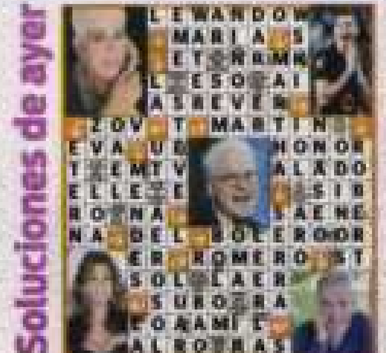
chiste

Hasta que te enamoras El cerebro es el órgano más destacado. Funciona las 24 horas del día, los 365 días del año... Desde tu nacimiento hasta que te enamoras.

acertijo

En una tienda, una camisa tiene un descuento del 20%. Si el precio original era de $30, ¿cuál es el precio con descuento?

Soluciones de ayer





El acertijo: $15/hora×8 horas/día×5 días/semana=$600/semana.

¿Quién lo dijo?: Hannah Arendt.

Sopa de letras

I	K	G	P	D	A	D	I	S	N	E	D	J	L	E	O	U	B	Z	V	M	C	R	T
D	Y	A	L	E	A	T	O	R	I	A	S	X	C	K	R	F	Q	V	G	Z	D	N	L
T	B	I	S	L	T	G	O	L	E	D	O	M	X	N	O	I	C	A	E	R	C	P	Q
R	S	E	L	B	A	I	R	A	V	G	W	A	H	B	I	E	Y	S	O	F	M	D	E
Z	N	S	T	S	U	C	V	O	P	D	W	B	Y	J	N	C	O	O	D	N	I	Z	R
K	G	E	A	F	E	H	L	S	X	E	V	X	A	T	P	C	Y	T	A	T	R	M	I
U	Z	L	S	O	D	I	C	U	D	A	R	T	R	L	I	F	C	E	T	V	S	A	N
Y	K	A	S	N	U	X	Z	H	R	D	G	A	P	T	Q	P	N	J	O	G	E	F	F
E	O	N	R	E	L	C	J	S	T	V	D	X	A	A	Z	H	O	B	S	V	D	J	E
J	B	O	Q	Y	T	D	Z	A	E	A	T	M	K	U	P	M	C	O	T	N	A	L	R
A	A	I	C	U	D	N	O	A	X	F	O	P	E	Z	J	C	S	B	K	I	D	S	E
Z	Y	C	O	Q	R	O	E	S	E	T	N	E	I	D	N	E	P	E	D	N	I	V	N
I	E	I	M	P	F	B	N	N	U	K	O	J	Z	E	L	F	I	U	A	Q	L	P	C
D	S	D	P	J	A	S	P	A	O	M	X	L	Z	U	H	O	R	W	C	K	I	R	I
N	I	N	R	A	C	E	A	F	U	P	O	N	Y	G	M	D	V	E	O	L	B	I	A
E	A	O	E	O	T	R	Z	L	E	K	M	X	F	D	B	A	Q	A	N	W	A	M	C
R	N	C	S	S	O	V	C	D	G	K	G	O	H	L	T	T	S	J	J	V	B	E	O
P	A	F	I	Y	R	A	B	A	S	O	F	R	C	N	W	A	U	U	U	B	O	R	D
A	X	D	O	P	I	C	I	G	E	Q	R	F	Z	E	O	R	M	S	N	A	R	O	I
W	N	X	N	P	A	I	G	K	S	R	M	I	J	U	K	T	E	T	T	L	P	H	G
F	X	M	O	P	L	O	R	G	B	W	T	Z	T	U	G	Y	T	A	O	M	C	P	O
B	O	I	A	V	Z	N	K	J	E	Q	N	X	F	M	H	K	O	N	D	G	W	J	M
X	H	T	R	A	P	E	S	C	Z	B	E	I	F	Q	O	U	D	V	A	P	R	O	Z
D	I	F	M	B	T	S	R	I	C	U	D	O	R	P	L	S	O	H	N	A	R	B	W

APRENDIZAJE NO SUPERVISADO

- ☐ AJUSTA
- ☐ ALEATORIAS
- ☐ ALGORITMOS
- ☐ APRENDIZAJE
- ☐ AUTOMÁTICO
- ☐ BAYESIANA
- ☐ CÓDIGO
- ☐ COMPONENTES
- ☐ COMPRESIÓN
- ☐ CONDICIONALES
- ☐ CONJUNTO
- ☐ CREACIÓN
- ☐ DATOS
- ☐ DENSIDAD
- ☐ ENTRADA
- ☐ FACTORIAL
- ☐ INDEPENDIENTES
- ☐ INFERENCIA
- ☐ MÉTODO
- ☐ MODELO
- ☐ OBJETOS
- ☐ OBSERVACIONES
- ☐ PRIMERO
- ☐ PROBABILIDADES
- ☐ PRODUCIR
- ☐ TRADUCIDOS
- ☐ TRATADO
- ☐ VARIABLES

Consultorio sentimental

Prefiere los deportes antes que a mí

SANDRA (30). Doctora Cora, siento que mi pareja ya no me presta atención como antes, porque prefiere pasar todo su tiempo libre viendo o practicando deportes. Al principio, entendía que era una pasión para él, pero ahora parece que no hay espacio para nosotros. Los fines de semana, en vez de planear algo juntos, él está viendo partidos o entrenando con sus amigos. Cuando intento hablarle de cómo me siento, dice que exagero o que solo quiere relajarse. Me duele sentirme invisible, como si yo fuera menos importante que un juego o una competencia. Extraño las conversaciones, los momentos compartidos y la cercanía que teníamos.



RESPUESTA

Querida Sandra, es importante que expreses tus sentimientos con claridad, para que él entienda cómo te afecta su actitud. El amor también es hacer espacio para el otro y encontrar un equilibrio entre sus pasiones y la relación. Si no te escucha, valora si él está dispuesto a comprometerse contigo. Suerte.

Dra. Cora Song

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
La presión que sientas por parte de un superior no afectará tu rendimiento, hoy tu eficiencia destacará. Liberarte de esa mala experiencia amorosa te acercará a nuevas y mejores oportunidades.

TAURO: 21 abr. 21 may.
No debes personalizar las diferencias con tus compañeros, trata de conciliar y valora el trabajo en equipo. Ha mejorado la comunicación con tu entorno familiar, te sentirás más comprendido.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
La intervención de una persona experimentada te ayudará a resolver problemas que venían estancándote. Necesitas controlar tus palabras si deseas que tu pareja no actúe de manera radical.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Si analizas bien esa propuesta encontrarás lo conveniente de su desarrollo, no la descartes. Es posible que alguien que se distanció se acerque de manera caprichosa, mantén tu distancia.

LEO: 23 jul. 23 ago.
No permitas que la presión del entorno te obligue a tomar decisiones que aún necesitas evaluar. Reflexionar en tu comportamiento te permitirá asumir los errores que cometías en esa relación.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Tendrás que saldar deudas pendientes de pago, si te organizas podrás salir de esta situación. Estarías siendo muy desconfiado y distante con alguien que no tiene malas intenciones.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Queda atrás una etapa de pérdidas y estancamiento, llegan acuerdos que te brindarán estabilidad. Estarías reservándote muchos sentimientos, necesitas comunicarlos y hacerte entender.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
No tomes represalias contra esa persona que te calumnió, el tiempo irá limpiando tu honor. En el amor, mantenerte a la defensiva haría que tu pareja tome distancia, no debes permitirlo.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Un compañero laboral estaría faltando a su palabra, exige más atención y evitarás perjudicarte. Recibirás un mensaje conciliador de parte de alguien que desea hacer las paces contigo.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
No seas inflexible y adáptate a los cambios que vives en lo laboral, con el tiempo verás los beneficios. Tu lentitud hace que esa persona dude de tus verdaderas intenciones, acércate.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Tu minuciosidad y exigencia hará que brilles en tu gestión, hoy tendrás buenas noticias y reconocimiento. Aún no perdonas a esa persona que te falló, sana tus heridas y volverá la estabilidad.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Inicias una actividad que te brindará mucho placer realizar, solo mantén constancia y evita distraerte. Tus sentimientos convencen a esa persona en darte una nueva oportunidad, volverá el amor.



RÍO DE GALICIA · INFUSIÓN · LATERALES DE LA "H" · LUCHO REYNA · SOCIEDAD LIMITADA · DEPARTAMENTO FRANCÉS · PÁJARO · MONGOL · DESHUMEDECER · UNO DE LOS CONTINENTES · BARCOS · CROMO · RÍO DE SUIZA · NATURAL DE NOTICIAS · HUELGA · DENOTA OPOSICIÓN · DEBER (ACTRIZ) · NEODIMIO · LEGISLADOR ATENIENSE · CALCIO · LISANDRO LÓPEZ · ARRULLO · PRÍNCIPE TÁRTARO · CHIFLADO · EL MAGO DE OZ · MADRE DE PERSEO · SIGNO ZODIACAL · VOCAL O EN PLURAL · SÍ (INGL.) · ...PLAY FICHA · TAMBOR SORTIJA · DESORDENADO · PELÍCULA · HILO POCO TORCIDO · CIUDAD DEL PERÚ · ALTAR · FOGÓN · ORGANIZAC. DE ESTADOS AMERICANOS · AZUFRE · DESÉRTICO · CARBONO · BAILE FRANCÉS · TÚPAC AMARU... · PORTUGUÉS · APOYO · SOBRINO DE ABRAHAM · SÍMBOLO DEL RADIÁN · LUCERNAS · ARGÓN · DATIVO Y ACUSATIVO · FUENTE TIPOGRÁFICA · BOTELLA RECIPIENTE · MAL (INGL.)

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆ 2818677 ✆ 936098953 @perezalbela

Cómo mantener una buena calidad de vida en la tercera edad

El envejecimiento es un proceso natural que conlleva cambios en el cuerpo que pueden dificultar las actividades diarias. Sin embargo, no debe ser visto como una excusa para rendirse ante el dolor, la enfermedad o los hábitos negativos.

1. Cambios fisiológicos en el envejecimiento

A medida que envejecemos, el cuerpo experimenta cambios que afectan su funcionamiento. A los 90 años, por ejemplo, no se pueden hacer tantos esfuerzos, por eso el cuerpo invierte recursos en otras funciones vitales, haciendo que disminuya el peso, la masa muscular y la densidad de los huesos, entre otros. Estos cambios son parte del proceso natural del envejecimiento.

2. La importancia de la alimentación y el ejercicio en la tercera edad

Uno de los principales problemas que aquejan a los adultos mayores son las fracturas, que se presentan con mayor frecuencia en pacientes que se alimentan mal y realizan casi nada de actividad física regular. Recordemos que uno de los factores clave para mantener huesos fuertes es tener músculos fuertes y tonificados. Además, una mala alimentación que generalmente está fuera del contenido en exceso, puede aumentar el riesgo de enfermedades como la diabetes e hipertensión, que son cada vez más comunes en esta etapa de la vida.

3. Nutrientes esenciales para la salud ósea

Las frutas y verduras son fundamentales en la dieta de los adultos mayores. Contienen fibra, vitaminas y minerales necesarios que actúan como antioxidantes y ayudan al cuerpo a sanar más rápido y funcionar mejor. Es importante asegurarse de consumir suficientes verduras de hoja verde, como espinaca, brócoli y coliflor, además de legumbres y frutos secos, que son ricos en magnesio, calcio y hierro. También se pueden incluir leches vegetales, como la de soya, almendras, arroz o coco, para complementar la ingesta de estos nutrientes.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

MÉXICO. La famosa banda mexicana Los Tucanes de Tijuana fue multada con 36.400 dólares por interpretar narcocorridos, que se considera "apología del delito", informó el gobierno de la ciudad de Chihuahua.

Hallan tres bombas de la II Guerra Mundial



BERLÍN. Tres bombas de la Segunda Guerra Mundial, descubiertas en el centro de Colonia, fueron desactivadas con éxito el miércoles en la más importante operación de ese tipo en esta ciudad del oeste de Alemania, donde más de 20 mil personas fueron evacuadas. "Pese al enorme desafío, todo se hizo sin problemas", dijo el alcalde de la ciudad de más de un millón de habitantes. Se trató de "la más importante operación" de ese tipo en Colonia desde el fin de la Segunda Guerra Mundial, refirió la municipalidad.